

7月分献立表<中学校>

令和8年度
四国中央市教育委員会川之江地域

日 曜 日	今月の目標		材 料							エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量			
	暑さで落ちやすい食欲を 増進させる献立		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	調味料他				
			主に体をつくる（赤）		主に体の調子を整える（緑）		主にエネルギーのもとになる（黄）						
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品・ 小魚・海藻	色のこい野菜	その他の野菜と果物	米・パン・麺・芋・砂糖	油類					
	献立名	牛乳	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質					
1 水	減量ごはん	○					こめ			767 kcal			
	ししゃもの三色揚げ			ししゃも あおのりこ	にんじん		てんぷらこ	アーモンド あぶら		26.9 g			
	ボイル野菜					キャベツ とうもろこし				26.0 g			
	カレーうどん		とりにく		にんじん こまつな	たまねぎ しめじ	うどん	カレーうどん	しょうゆ みりん にぼし	2.9 g			
	冷凍みかん					れいとうみかん							
2 木	わかめご飯	○		たきこみわかめ			こめ			742 kcal			
	鶏肉のチリソース焼き		とりにく					あぶら	チリソース しょうゆ トマトケチャップ	28.1 g			
	ごま和え				チンゲンサイ にんじん	キャベツ	さとう	しろごま	しょうゆ	21.7 g			
	豆乳みそ汁		あぶらあげ みそ とうにゅう		ねぎ	えのきたけ たまねぎ	じゃがいも		にぼし	3.0 g			
3 金	ごはん	○					こめ			790 kcal			
	鯖のみそ煮		さばのみそに							32.7 g			
	切り干し大根のはりはり漬け				にんじん	きりぼしだいこん きゅうり	さとう		しょうゆ	25.0 g			
	ゴーヤチャンプルー		ぶたにく とうふ かつおぶし たまご		にんじん	もやし たまねぎ ゴーヤ	さとう	ごまあぶら	オイスターソース しょうゆ ちゅうかスープストック	2.2 g			
七夕献立													
6 月	とうもろこしごはん	○				とうもろこし	こめ			760 kcal			
	枝豆の天ぷら		とうふ ツナ	ひじき		えだまめ たまねぎ	てんぷらこ	あぶら		22.9 g			
	アーモンド和え				チンゲンサイ にんじん	キャベツ	さとう	アーモンド	しょうゆ	23.2 g			
	七夕すまし汁		あぶらあげ		にんじん オクラ	たまねぎ しめじ	そうめん		しょうゆ こんぶ けずりぶし	2.2 g			
	七夕ゼリー						たなばたゼリー						
7 火	麦ごはん	○					こめ むぎ			767 kcal			
	夏野菜カレー（ルウ）		ぶたにく		かぼちゃ にんじん トマト	たまねぎ ブツキーニ にんにく しょうが	じゃがいも	カレーうどん	あぶら	オイスターソース カレーこ	25.1 g		
	わかめと豆のサラダ		ミックスビーンズ	わかめ		キャベツ きゅうり	さとう	あぶら		18.1 g			
										2.7 g			
8 水	ごはん	○					こめ			785 kcal			
	ちくわのからしマヨ焼き		ちくわ					マヨネーズ	からし	31.1 g			
	中華もやし				こまつな にんじん	もやし		ごまあぶら	しょうゆ	24.4 g			
	なす入り麻婆厚揚げ		とりにく だいず あつあげ みそ		にんじん ねぎ	にんにく しょうが たまねぎ なす ほししいたけ	さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	しょうゆ トウバンジャン ちゅうかスープストック	3.1 g			
9 木	コッペパン	○					コッペパン			835 kcal			
	手作りかぼちゃコロッケ		ぎゅうにく		かぼちゃ	たまねぎ	じゃがいも マッシュポテト さとう てんぷらこ パンこ	あぶら	しょうゆ	25.9 g			
	ごま塩キャベツ				ピーマン	キャベツ		しろごま		33.1 g			
	トマトとマカロニのスープ		ウィンナー みそ		にんじん さやいんげん トマト	たまねぎ セロリ にんにく	マカロニ さとう	あぶら	トマトケチャップ みりん スープストック	3.3 g			
10 金	ごはん	○					こめ			747 kcal			
	魚フリッター		メルルーサ				こむぎこ	ごまあぶら あぶら	ベーキングパウダー	29.2 g			
	野菜の塩麴炒め				にんじん	えのきたけ たけのこ きゅうり キャベツ しょうが	さとう	ごまあぶら	ちゅうかスープストック こうじ	20.3 g			
	中華卵スープ		たまご		にんじん チンゲンサイ	とうもろこし たまねぎ	でんぶん		しょうゆ ちゅうかスープストック	2.4 g			
13 月	ごはん	○					こめ			758 kcal			
	鯖のピリ辛ごま焼き		さわら			しょうが にんにく		ごまあぶら しろごま	しょうゆ トウバンジャン	32.8 g			
	ピーマンとじゃこの炒め煮			ちりめんじゃこ	ピーマン あかピーマン	キャベツ	さとう	あぶら	みりん しょうゆ	24.3 g			
	うずら卵のみそ汁		うずらたまご あぶらあげ みそ	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ ブツキーニ			にぼし	2.5 g			
14 火	麦ごはん	○					こめ むぎ			735 kcal			
	豚塩レモン丼（具）		ぶたにく		にんじん ねぎ	にんにく たまねぎ もやし しろねぎ エリンギ レモン	さとう でんぶん	あぶら	ちゅうかスープストック	33.9 g			
	煮干しのカリカリ揚げ			かえりいりこ			でんぶん	あぶら		19.7 g			
	和風サラダ		かつおぶし			キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	あぶら	しょうゆ	1.8 g			
15 水	ごはん	○					こめ			765 kcal			
	ヤンニョムチキン		とりにく みそ			しょうが	でんぶん さとう	あぶら	トマトケチャップ しょうゆ	27.6 g			
	チンゲンサイナムル				チンゲンサイ にんじん	もやし		ごまあぶら	しょうゆ	25.5 g			
	クッパスープ		ぶたにく たまご		にんじん なら	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ ほししいたけ		ごまあぶら	しょうゆ ちゅうかスープストック	2.4 g			
食育の日													
16 木	ごはん	○					こめ			780 kcal			
	ガバオライス（具）		とりにく ぶたにく だいず		にんじん ピーマン あかピーマン	しょうが にんにく たまねぎ きピーマン		ごまあぶら	トウバンジャン しょうゆ みりん オイスターソース	27.9 g			
	パンプキンポタージュ		ベーコン	ぎゅうにゅう	かぼちゃ	たまねぎ	こむぎこ	バター	スープストック	21.5 g			
										2.5 g			
「学校給食実施基準」（文部科学省）に基づき、四国中央市児童生徒の実態を考慮した「学校給食摂取基準」を策定し、給食の提供を行っています。										エネルギー（kcal）			
※都合により、献立を変更する場合があります。										基準	820	平均	769

「学校給食実施基準」（文部科学省）に基づき、四国中央市児童生徒の実態を考慮した「学校給食摂取基準」を策定し、給食の提供を行っています。

エネルギー (kcal)			
基準	820	平均	769

※都合により、献立を変更する場合があります。

※食物アレルギー等で対応が必要な場合は、毎日献立表を確認してください。また、加工食品の成分表や材料のグラム数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。

※調味料は、アレルギーのない「塩、こしょう、酢、酒、ローリエ、オレガノ、ナツメグ」は記載していません。

※今月の地産地消の地域食材は、太字で表示しています。

献立表の栄養価について

献立表に記載しているエネルギー量は、最新の食品成分表に基づいて計算しています。成分表の改訂により、同じ食品や献立でも以前よりエネルギー量が低く表示される場合がありますが、実際に提供している給食の内容や量はこれまでと変わりません。



おいしい内容は
こちらから

9
フリ

アレルギーフリー

アレルギー-特定原材料9品目不使用
(卵、乳、小麦、えび、かに、カシューナッツ、そば、落花生、くるみ)

29
フリ

アレルギーフリー

アレルギー-特定原材料9品目
+ アレルギー-準特定原材料20品目不使用
(9品目 +アーモンド、あわび、いか、いくら、オレンジ、キウイ、牛肉、ごま、さけ、さば、
大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、マダミナッツ、ピスタチオ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン)